



我家“葱景”绿阳台

黎洁

从小就喜欢种些花花草草，无奈技术太差，几年下来，阳台上除了一盆仙人掌，就剩下大大小小的空花盆了。

那日买回一把葱后，切了葱头正要扔，突然想：为何不种一盆葱呢？好养活还实在。于是我将一个花盆里的土松了松，把葱头种下去，上面留一公分左右，再浇点水，葱就种好了。

那几天，我从老年大学下课回来的第一件事就是跑去阳台看看它有没有长高。不出几日，葱头长出了新葱叶，特别清新，充满朝气。我很激动，我的阳台上很久没有出现过这样的绿色了。

从那后，我对葱的关注度日渐下降，有时甚至几日才浇一次水。可是，葱很“大度”，自个儿欢喜地生长，越长越高。晾衣服时，看到阳台上有了绿油油的“葱景”，心情总会特别愉悦。

一日，老伴让我去阳台上摘点葱，我竟有些不忍下手了。最后，只是摘了两三根。面起锅后，用香油、葱花一拌，觉得面特别香。我想，那是因为我们对这葱花有一份特别的感情吧。

这些天，这盆葱又给了我另一个惊喜。葱的顶部结了一层膜，膜里长出了花芯，最后，花芯越长越大，开出了一朵朵葱花。淡绿色的葱花像可爱的小伞，上面还有许多嫩黄色的花蕊。我兴奋极了！

如今，我将这盆葱好生伺候着。它已不仅仅是一盆葱，还代表了我的生活态度：从容地生活着，即使很普通，也要努力绽放出属于自己的花儿。

吟诗养心

钟竹意

我自进入老境以来，记忆力日渐衰退，大有“朝事夕忘”之叹，深感惶然。

有一天，在书摊上买得《唐人绝句精华》一册，甚喜。翻阅展读，如晤故人。不少脍炙人口、镂玉雕琼的名作佳句，早在儿时就已谙然于胸，随着时光流失，如今却已忘却许多。

重新诵读，恍如隔世。于是每天晨曦初露，我便在阳台上手捧“绝句”，低吟默诵：“小田微雨稻苗香，田畔清溪滴冰凉……”反复吟诵，趣味盎然，如此坚持数月之久。

后来，我经常去县诗词学会听诗词讲解课，对唐诗产生了浓厚的兴趣。晚上入睡前，几百首佳篇名句涌入脑际，唐代那些受人尊敬的大诗人好像再现我的面前，与我共话写诗的心得。我洗耳恭听，把那千载犹新的佳作，依次默背之，须臾，则酣然入梦矣，退休前久治不愈的失眠病亦不药而痊，记忆力亦得到相应改善。

诗歌中意象的美，让文字有一种穿透力，给人深层意蕴。读诗可以怡情，给你一种美的享受，改变你的心境，让你豁达开朗，保持着良好的心情。清代著名诗论家袁枚说：“美人之光可以养目，诗人之诗可以养心。”精神上的愉悦感对健康的益处在于养心，诗可以调养你的心情，净化心灵。

历史上吟诗疗疾的事也不乏其例。宋代大诗人陆游就曾经向一位头风患者说：“不必更求芎芷药，我诗读罢自醒然。”川芎白芷虽然能够活血发散，我的诗更能除风定痛健脑醒神啊！无独有偶，清代《志异续编》也曾经记载一则医案，说白岩朱公患气痛病，每到发病时，疼痛难忍，取来杜甫的诗朗诵几首，疼痛立即停止，效果特好。

我有散步的习惯，就把吟诗与散步结合起来，公园的畦径、广场的环形路、楼区的人行道，都成为我散步朗读的场所。散步朗读时，凝神聚气，朗朗吟唱，抑扬顿挫的腔调、弛缓有序的节奏，都一丝不差地闪现在大脑中，这样既改善了肺部呼吸，又加快全身血液循环。

我们这代人对待晚年，不能只看生活不宽裕的一面，还要看宽松的另一面，所以我们从李白的“群峭望摩天，逍遥不记年”“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”等气压风云的诗作中，开阔了我们的胸怀。又从王维的“明月松间照，清泉石上流”“万壑树参天，千山响杜鹃”等清丽如画的诗作中，增添了我们的悠闲乐趣。这些诗句中的意境把我们带进了开心的殿堂，一股股美感油然而生，病痛与烦恼便被开心所代替。

勤吟诗，既可陶冶情操，增益人生乐趣，又可去病强身，何乐不为？每读到一首好诗，那种淋漓酣畅的感觉，对我身心健康大有帮助。我已是耄耋之年，但身体健、耳不聋、眼不花、腰不疼、背不驼，精神饱满，斗志昂扬，意气风发，满怀豪情。

我退休后的2025

孙世华

2025年，我最大的收获是在格局上。起因是，前几年两次申报加入中国摄影家协会均未被批准。当时感觉打击很大。

有一天，我看到台湾著名易经大师曾仕强的讲座，心情才豁然开朗：有些东西不是你努力、想要就会得到，而是水到渠成。在这个过程中，你要不断坚持，时刻准备着。即使付出了，拼尽全力仍旧不能如愿，也不要怨天尤人。得到了未必是好事，得不到不一定是坏事，凡事看淡，不要过于强求……

想到这里，我立刻放下心态，与其争取一个名分，不如脚踏实地走在路上，哪怕独自穿越荒山野岭，拍摄自己想拍的场景，拍摄足以令人心动的风土人情，就是最值得、最充实的。

于是，不慌不忙中，只要时间充裕，我就会走在路上，走在退休闲不下来的路上。虽然没有“身份认证”，却丝毫不影响我走在热爱摄影，热爱文学的路上。不疾不徐中，截止到2025年末，我已在全国各级报纸发表摄影习作118幅，在全国各级报纸、杂志发表杂文等文字习作70篇（首）。

爱好文学和摄影是件吃苦耐劳的“力气活”，同时也是摒弃虚荣，耐住寂寞独处的精神休养。由于拍摄理念与构思写作限制，通常情况下必须一个人去完成，必须一个人“闭门造车”。因而，无论是走在路上，还是坐在电脑前，静待花开，去留无意，守得住一个人的风景，才能将虚荣过滤掉。

2025年，我特别愿意接受远在千里之外的孩子点的餐、买的日常用品。这是一个默契而不成文的规矩：只要他们主动给买，就说明生意兴隆，一切都好……天下父母，没有不希望孩子好的，没有想要索取什么的，只要他们安好、顺利、过得比我们好，我们就知足。

我的自律信条是：不谄媚权势，不奴为钱财，不讨好情商人脉。闲暇时在构思中憧憬世外桃源；奔波时在镜头中寻求光阴美好；读书时在音乐中感受世间冷暖；反省时在宁静中坚守独立人格。摄影既是身心健康加油站，更是家乡旅游最佳方式。文学是心灵感应，有了它的陪伴，人生会更加充实。

展望2026年：人可以老，人生路不能老。我会继续摒弃虚荣，走在独立、自由而真实的路上。心有风景，守一片穷乡僻壤，无克绍箕裘、情商人脉或上苍眷顾，照例饱览天下，如读万卷书。